

МБДОУ №8 Сказка (Дети МБДОУ № 8 "Сказка")

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
-----------	--------------------	--

Завтрак

120\10	Запеканка из творога со сгущенным молоком 120 <i>творог, молоко сгущенное, сахар, крупа манная, масло сливочное, сухари панировочные, сметана, яйцо, соль</i>	Калорийность-348, Белки-24, Жиры-10, Углеводы-40
180	Какао с молоком 180 <i>молоко, сахар, какао</i>	Калорийность-180, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-32
40	Хлеб ржаной 40	Калорийность-80, Белки-3, Углеводы-16
5	Масло сливочное 5	Калорийность-38, Жиры-4

Итого за Завтрак Калорийность-646, Белки-32, Жиры-19, Углеводы-88

2-ой Завтрак180 **Напиток овощной 180**

Итого за 2-ой Завтрак

Обед

200/5	Борщ с фасолью и картофелем со сметаной 200/5 <i>свекла, картофель, лук, фасоль, морковь, томатная паста, сметана, масло растительное, соль, сахар, чеснок, кислота лимонная</i>	Калорийность-142, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-20
80	Котлеты из говядины 80 <i>говядина, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль</i>	Калорийность-258, Белки-14, Жиры-16, Углеводы-16
130	Макароны отварные с маслом дс12 <i>макаронные изделия, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-195, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-32
60	Хлеб пшеничный 60	
180	Компот из свежих яблок 180 <i>яблоки, сахар, кислота лимонная</i>	Калорийность-136, Жиры-4, Углеводы-36

Итого за Обед Калорийность-731, Белки-22, Жиры-30, Углеводы-104

Полдник

180	Напиток из плодов шиповника <i>шиповник, сахар</i>	Калорийность-144, Белки-1, Углеводы-37
50	Булочка "Умница"	Калорийность-91, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-15

Итого за Полдник Калорийность-235, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-52

Итого за день Калорийность-1 612, Белки-57, Жиры-52, Углеводы-244

МБДОУ №8 Сказка (МБДОУ детский сад №8 ясли)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
-----------	--------------------	--

Завтрак

100/10 Запеканка из творога со сгущенным молоком 100/10 Калорийность-298, Белки-19, Жиры-9, Углеводы-34
 творог, молоко сгущенное, сахар, крупа манная, масло сливочное, сухари панировочные, сметана, яйцо, соль

150 Какао с молоком 150 Калорийность-180, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-32
 молоко, сахар, какао

5 Масло сливочное 5 Калорийность-38, Жиры-4

30 Хлеб ржаной 30 Калорийность-80, Белки-3, Углеводы-16

Итого за Завтрак Калорийность-596, Белки-27, Жиры-18, Углеводы-82

2-ой Завтрак

150 Напиток овощной Калорийность-91, Белки-1, Углеводы-34

Итого за 2-ой Завтрак Калорийность-91, Белки-1, Углеводы-34

Обед

150 Борщ с фасолью и картофелем со сметаной 150/5 Калорийность-142, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-20
 свекла, картофель, лук, фасоль, морковь, сметана, томатная паста, масло растительное, соль, сахар, чеснок, кислота лимонная

60 Котлеты из говядины 60 Калорийность-258, Белки-14, Жиры-16, Углеводы-16
 говядина, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль

130 Макароны отварные с маслом 130 дс 62 Калорийность-195, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-32
 макаронные изделия, масло сливочное, соль

50 Хлеб пшеничный 50 Калорийность-212, Белки-8, Жиры-1, Углеводы-42

150 Компот из свежих яблок 150 Калорийность-136, Жиры-4, Углеводы-36
 яблоки, сахар, кислота лимонная

Итого за Обед Калорийность-943, Белки-30, Жиры-31, Углеводы-146

Полдник

50 Булочка "Умница" Калорийность-91, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-15

150 Напиток из плодов шиповника 1-3 года Калорийность-71, Белки-1, Углеводы-14
 шиповник, сахар

Итого за Полдник Калорийность-162, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-29

Итого за день Калорийность-1 792, Белки-61, Жиры-52, Углеводы-291